Psychische Erkrankungen

"Ich bin nicht schlecht drauf, ich bin depressiv"

Kaum etwas ist schwerer, als dem Chef und den Kollegen von seiner psychischen Erkrankung zu erzählen. Tut es trotzdem, sagt unsere Autorin, die ADHS und Depressionen hat.

Von Kathrin Weßling [https://www.zeit.de/autoren/W/Kathrin_Wessling-/index], 18. September 2018, 10:14 Uhr / 489 Kommentare

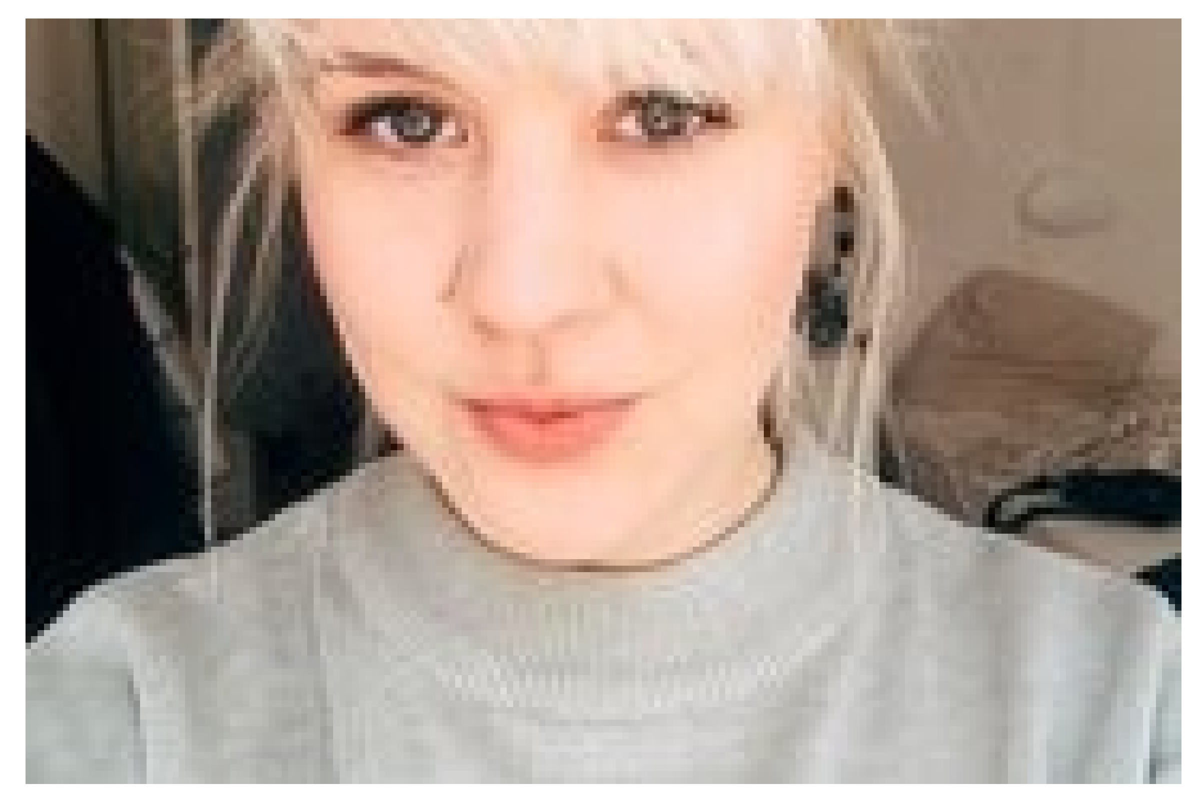


Menschen mit Depressionen sind nicht die Ausnahme: Heute werden doppelt so viele Antidepressiva verordnet wie vor zehn Jahren. © Maxine Caron/unsplash.com [https://unsplash.com/photos/DqycCpQrj7o]

Büros sind oft wie ein Klassentreffen. Jeder präsentiert sich möglichst großartig, am besten auch dünn und verheiratet, mindestens aber auf keinen Fall frustriert. Noch nie hat sich ein Kollege zu mir in der Kantinenschlange umgedreht und gesagt: Boah, es geht mir richtig scheiße.

Stattdessen bleibt man beim Smalltalk und wirft höchstens ein paar Filetstückchen aus dem eigenen geilen Leben hinein: Toller Ausflug am Wochenende, supersüßes Geschenk vom Boyfriend, veganes Drei-Gänge-Menü kreiert. Die Kollegen, sie nicken und wiederholen einfach, was schon gesagt wurde, plus eigene Note: segeln gewesen, Halbmarathon gelaufen, Kuchen gebacken. Ein Leben wie auf Instagram, alles super, alles toll. Dass das nicht stimmen kann, ist eigentlich jedem klar. Trotzdem sagt niemand, wie es ihm wirklich geht.





Kathrin Weßling ist Poetry-Slammerin, freie Journalistin, Social-Media-Beraterin und Schriftstellerin. 2010 gründete sie den Blog "Drüberleben", in dem sie über ihren Alltag mit Depressionen berichtet. ©privat

Diverse Jobratgeber im Netz, wie zum Beispiel die Karrierebibel, warnen davor, zu viel Persönliches im Büro preiszugeben [https://karrierebibel.de/offenheit-im-job/]. Es sei "gefährlich" zu offen bei Themen wie Liebesleben oder Gesundheit zu sein, denn negative Informationen sprechen sich schnell herum. Noch schlimmer wird es, wenn es sich nicht nur um private Probleme handelt, sondern um psychische Erkrankungen. Denn eine partnerschaftliche Krise, Geldsorgen, kranke Eltern – das kennen ja irgendwie alle. Aber "verrückt" oder "durchgedreht"? Das ist schon eine größere Nachricht im Bewertungssystem des Flurfunks. Lange Zeit habe ich gedacht: Wenn ich zugebe, dass ich eine Depression habe, kann ich ja gleich kündigen. Ein guter Arbeitnehmer müsse stets fit und happy scheinen – und höchstens ein bisschen gestresst (und das natürlich nur, weil man halt so eine Spitzenarbeitskraft ist). Es kam mir vor, als sei ich die Einzige, die dieser Vorstellung nicht entspricht.

> **"Menschen mit Depressionen, Angstzuständen oder Panikattacken sind an ihrer Erkrankung genauso wenig schuld wie an einem Bandscheibenvorfall oder einem Diabetes"**

Aber, Überraschung: Laut der Stiftung Deutsche Depressionshilfe [https://www.kup.at/kup/pdf/10175.pdf] erkrankt jeder fünfte Bundesbürger mindestens einmal im Leben an einer Depression und im Laufes eines Jahres erkrankt fast jeder zehnte Erwachsene an einer Form der Angststörung. Heute werden doppelt so viele Antidepressiva verordnet wie vor zehn Jahren. Zu diesem Schluss kommt der neue Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse [https://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/984896/Datei/91910/TK-Gesundheitsreport-2018.pdf]. Der Arbeitsausfall durch psychische Erkrankungen ist seit 2007 um 79,3 Prozent gestiegen, besagt der AOK-Fehlzeitenreport 2017 [https://aok-bv.de/presse/pressemitteilungen/2017/index_19250.html].

Menschen mit Depressionen, Angstzuständen oder Panikattacken sind also alles andere als die Ausnahme [https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2015-01/psychische-erkrankungen-depressionen-berufstaetige]. Und sie sind an ihrer Erkrankung genauso wenig schuld wie an einem Bandscheibenvorfall oder einem Diabetes. Ihr Leiden wird aber häufig dadurch verstärkt, dass sie ihre Krankheit vertuschen müssen.

Zu der schlimmsten und anstrengendsten Phase einer Depression gehörte auch für mich immer der Teil, in dem ich sie noch verstecken konnte. Wenn ich mit toten Augen vor dem Bildschirm saß oder wie ein Zombie durch die Flure schlurfte und die Kollegen in der Kaffeeküche fragten, was los war, erzählte ich etwas von "Arbeit etwas stressig gerade".

Klingt ja auch besser als: "Sorry, Leute, ich bin gar nicht einfach nur schlecht drauf, sondern so depressiv, dass ich mich am liebsten hier vor euch auf den Boden legen möchte, noch jemand einen Espresso?" Befreiend wäre das wohl vor allem für einen selbst: endlich zugeben, dass man nicht mehr kann. Endlich mal nicht jeden Morgen einen Tarnanzug der Funktionalität anziehen.

Es ist nicht einfach, die betretenen Blicke auszuhalten

Ich verstehe gut, dass so eine Offenheit nicht nur eine Frage des Muts ist – sondern viele auch zu Recht die Reaktionen des Chefs und der Kollegen fürchten. "Grundsätzlich bin ich nicht verpflichtet, im Arbeitskontext über private Dinge zu sprechen", sagt die Psychologin Ramona Zenk. "Da psychische Erkrankungen jedoch oft stark mit der beruflichen Realität kollidieren [https://www.zeit.de/karriere/beruf/2009-11/leistungsdruck-depressionen-job], kann eine Offenbarung Entlastung versprechen." Zenk berät als Jobcoach unter anderem Menschen mit psychischen Problemen beim Wiedereinstieg in den Job. Sie ist der Meinung, dass Ehrlichkeit dabei helfen kann, Unterstützung zu bekommen, räumt aber auch ein: "Die Vulnerabilität, die mit jeder persönlichen Offenbarung verbunden ist, gilt es dann aber auch auszuhalten. Denn noch immer haftet psychischen Erkrankungen ein großes gesellschaftliches Stigma an."

Die betretenen Blicke nach unten, wenn man im Büro erzählt, dass man Antidepressiva nimmt: Das ist tatsächlich furchtbar schwer auszuhalten. Obwohl ich seit etwa zehn Jahren übe, zu sagen, was meine Defizite und Schwächen sind, wird es nicht weniger anstrengend, nicht weniger beängstigend, die Stille auszuhalten, nachdem ich gesagt habe: "Ich habe ADHS und rezidivierende – also chronische – Depressionen." Es kostet unendlich viel Kraft, zum Chef zu sagen: Ich muss einmal in der Woche früher gehen, weil ich zur Therapie muss.

Aber was ist die Alternative?

Andererseits ist es aber auch nicht im Interesse der Führungskräfte, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sich monatelang krankschreiben lassen, anstatt das Gespräch zu suchen. Laut dem Fehlzeitenreport 2017 der AOK fallen Mitarbeiter wegen einer psychischen Erkrankung im Schnitt 25,7 Tage [https://aok-bv.de/presse/pressemitteilungen/2017/index_19250.html] aus. Für Vorgesetzte kann es sich also lohnen, auf Menschen zuzugehen, die apathisch vor den Laptops sitzen – so wie ich früher. "Als sozial kompetenter Chef spreche ich den Mitarbeiter sachlich und wertschätzend auf konkrete Beobachtungen im Arbeitsverhalten an, die mich zu diesem Gespräch veranlassten", rät die Psychologin Ramona Zenk. Danach sei es wichtig, zusammen zu überlegen, wie es weitergeht. Beide Seiten sollen die Erwartungen und Wünsche "in kleinen Schritten als Ziele definieren" – und sich gegenseitig "bei der Umsetzung unterstützen".

Leicht ist das alles sicherlich nicht. Schließlich leben wir in einer Zeit, in der erwartet wird, dass alle ständig 120 Prozent geben und sogar ihren Schlaf optimieren. Es braucht enorm viel Selbstvertrauen, als Erster sein falsches Teflon-Lächeln, an dem alles abperlt, abzulegen. Und Selbstvertrauen ist ja eher Mangelware, wenn der eigene Kopf in Flammen steht. Ganz abgesehen davon, dass Vorgesetzte und Kolleginnen ja tatsächlich wie Arschlöcher reagieren könnten. Und der Mut, der so wichtig ist, nicht belohnt wird.

Aber was ist die Alternative?

Die Frage, die wir uns alle stellen sollten, ist: Wollen wir wirklich den größten Teil unserer Lebenszeit bei einem Arbeitgeber verbringen, dem wir nicht vertrauen? Mit Kollegen zusammenarbeiten, die unsere Schwächen ausnutzen? Wollen wir wirklich jeden Tag zu einer Arbeit gehen, die es uns nicht ermöglicht, man selbst zu sein?

> **"Auch wenn Ehrlichkeit furchteinflößend ist: Eine Welt, in der alle Menschen stets nur die Powerpoint-Präsentation ihres eigenen geilen Lebens sind, ist noch gruseliger"**

Natürlich kann es sich nicht jeder leisten, einfach zu kündigen. Wir leben nicht in einer Welt, in der man sich aussuchen kann, woher das Geld kommt (auch wenn Instagram uns das gern erzählt). Und ebenso verständlich, dass nicht jeder den Druck erträgt, der auf einen zukommt, wenn man sich derart öffnet. Aber wenn diejenigen, die diese Chance haben, sie nicht ergreifen, wird die Arbeitswelt sich nie ändern. Und auch wenn Ehrlichkeit schwer und furchteinflößend ist: Eine Welt, in der alle Menschen stets nur die Powerpoint-Präsentation ihres eigenen geilen Lebens sind, ist noch gruseliger.

Wir alle profitieren davon, wenn wir aufhören, so zu tun, als sei alles immer unter Kontrolle. Wir wissen nämlich ohnehin, dass das nicht stimmt. Unsere Schwächen werden zwar nicht kleiner davon, wenn man über sie spricht. Aber sie in unser Selbstbild zu integrieren, statt sie zu verheimlichen, spart unendlich viel Energie. Und das ist letztendlich viel mehr Selfcare als dreimal die Woche Fitnessstudio und fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag.